

# 11月給食だより (中学校)



平成28年11月号  
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)  
※東松島市のホームページにも掲載しています。

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日のごころです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

## 日本の伝統的な食文化「和食」を見直してみよう!

### 「和食」の4つの特徴

**1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**

調理技術・道具  
多様な食材

**2 健康的な食生活を支える栄養バランス**

一汁三菜が基本  
うま味の活用

**3 自然の美しさや季節の移ろいの表現**

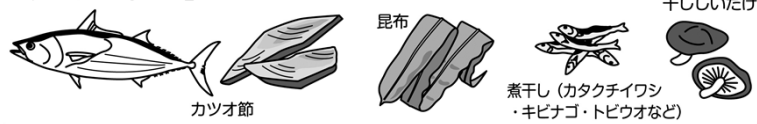
季節を楽しみ飾り付け

**4 正月などの年中行事との密接な関わり**

家族や地域の絆

### 「和食」の味わいをつくるもの

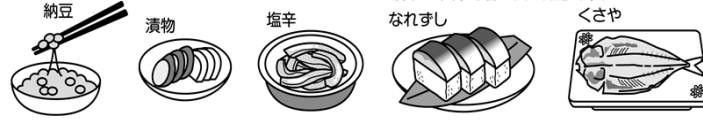
**和食の基本「だし」** —だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



**味つけに欠かせない「発酵調味料」** —米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくります。



**保存食として生み出された「発酵食品」** —微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



※栄養価の表示

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

## こんだて

日	こんだて名 ★は各校配送		主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価 中学校	
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
			1群 魚肉,卵,大豆製品	2群 牛乳,乳製品,小魚,海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜,果物	5群 米,パン,めん,いも,砂糖	6群 油脂		
1火	牛乳	ごはん	ホキフライ かつお節, 絹ごし豆腐	牛乳, もずく, だし昆布, ヨーグルト	にんじん, 糸みつば	キャベツ,もやし, たまごたけ, たけのこ, 干し椎茸	ごはん, パン粉, 小麦粉, でん粉	サラダ油	785 29.6 18.0 2.6	
2水	牛乳	ミルクパン	チーズオムレツのデミソース きのこペンネのソテー 野菜スープ	卵,豚肉 ボンレスハム	にんじん, ピーマン	玉ねぎ,ぶなしめじ, にんにく,キャベツ, セロリ,しょうが	ミルクパン, サラダ油, オリーブ油	バター, サラダ油, オリーブ油	783 29.5 29.5 4.1	
4金	牛乳	ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ ワカメスープ	豚肉, 鶏レバー, 木綿豆腐	にんじん, ピーマン	にんにく,しょうが, 玉ねぎ,りんごピューレ, みかん缶,パイン缶, 黄桃缶,たけのこ, ねぎ,干し椎茸	ごはん, 上白糖	ごま, サラダ油	797 32.6 15.7 3.1	
7月	牛乳	ごはん	さばのみそ煮 春雨サラダ おくずかけ	さば,みそ, ローズハム, 木綿豆腐, 油揚げ, かつお節	牛乳, だし昆布	にんじん	きゅうり,キャベツ, 干し椎茸,たけのこ, きぬさや, じゃがいも, こんにゃく	ごはん,でん粉, 緑豆はるさめ, きび砂糖,上白糖, きび砂糖, 白玉まめふ	ごま, ごま油	827 30.8 22.0 3.3

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。  
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。

## 今月の食育相談日 11月10日(木)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日	こんだて名 ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価 中学校	
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
			1群 魚肉,卵,大豆製品	2群 牛乳,乳製品,小魚,海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜,果物	5群 米,パン,めん,いも,砂糖	6群 油脂		
8火	牛乳	ごはん	鶏ささみの香味ソース きんぴらごぼう 味噌スープ	鶏ささみ, 豚肉, みそ	牛乳	にんじん, にら	しょうが,ねぎ, ごぼう,もやし, はくさい,コーン, にんにく,こんにゃく	ごはん, でん粉, 上白糖, きび砂糖	ごま, ごま油, サラダ油	781 33.9 19.5 3.3
9水	牛乳	米粉パン	春巻き 大根サラダ 焼きそば	豚肉	牛乳, ひじき	にんじん, ブロッコリー, ピーマン	だいこん,コーン, もやし,玉ねぎ, キャベツ,しょうが, ねぎ	米粉パン, やきそば, 小麦粉, はるさめ	サラダ油	863 29.1 24.6 4.4
10木	牛乳	ごはん	厚焼たまごのそぼろあんかけ 茎わかめの炒り煮 ひきな汁	卵,鶏肉,油揚げ, かつお節, 木綿豆腐,みそ	牛乳, 茎わかめ, 煮干し	にんじん	干し椎茸,ねぎ, 小粒大豆もやし, だいこん, こんにゃく	ごはん, 上白糖,でん粉, きび砂糖, じゃがいも, 白玉まめふ	サラダ油	779 29.6 22.2 2.9
11金	牛乳	ごはん	さんまのかば焼き 豚肉とこんにゃくのみそ炒め 豆腐スープ	さんま,豚肉, ソーダベーコン, 木綿豆腐, なると巻,みそ	牛乳	ごまつな	にんにく,しょうが, 玉ねぎ,えだまめ, はくさい,たけのこ, ねぎ,きくらげ, こんにゃく	ごはん, でん粉, 上白糖, きび砂糖	ごま, ごま油, サラダ油	885 33.6 32.1 4.0
14月	牛乳	ごはん	チーズ入りかぼちゃコロツケ 小松菜のサラダ キムチ豚汁 納豆★	豚肉,みそ, 木綿豆腐, 納豆	牛乳, チーズ	かぼちゃ, ごまつな, にんじん	もやし,キャベツ, はくさい,だいこん, えのきたけ,玉ねぎ	ごはん, じゃがいも, パン粉, 小麦粉	サラダ油	865 31.8 23.8 3.1
15火	牛乳	ごはん	鮭のねぎソース 油麩肉じゃが かき玉汁	鮭,豚肉,卵, 絹ごし豆腐, かつお節	牛乳, だし昆布	にんじん, 糸みつば	ねぎ,えだまめ, 玉ねぎ,干し椎茸, こんにゃく	ごはん, きび砂糖, じゃがいも, でん粉,油麩	ごま油, ごま, サラダ油	804 38.7 21.9 2.3
16水	牛乳	ココアパン	豆腐メンチカツ バックソース キャベツとコーンサラダ 野菜のスープ煮	豆腐,豚肉, 鶏肉	牛乳	ごまつな, にんじん, パセリ	キャベツ,きゅうり, コーン,セロリ, しょうが,だいこん, 玉ねぎ	ココアパン, じゃがいも, パン粉, 小麦粉	サラダ油	817 28.8 31.6 4.1
17木	牛乳	ごはん	ささまのピカタ 結び昆布の五目煮 じゃがいもと白菜の味噌汁 みかん	笹かま,卵, 鶏肉,だいず, かつお節, 木綿豆腐, 油揚げ,みそ	牛乳, 青のり, 昆布, 煮干し	にんじん	えだまめ,ごぼう, はくさい,ねぎ, こんにゃく,みかん	ごはん, 小麦粉, きび砂糖, じゃがいも	サラダ油	795 33.9 16.4 4.1
21月	牛乳	ごはん	鶏肉のてり焼き もやしのピリ辛炒め みそけんちん汁 アセロラゼリー★	鶏肉,豚肉, 木綿豆腐, かつお節, みそ	牛乳, 煮干し	にら, にんじん	しょうが,もやし, ねぎ,こんにゃく, だいこん,ごぼう	ごはん, 上白糖, でん粉, じゃがいも	ごま油, サラダ油	795 38.6 13.8 3.0
22火	牛乳	ごはん	ポテトコロツケ バックソース わかめとツナの和え物 ワタンスープ	まぐろ油漬, ソーダベーコン	牛乳, わかめ	ごまつな, にんじん	きゅうり,もやし, 干し椎茸,たけのこ, はくさい,ねぎ, 玉ねぎ,コーン, いんげん	ごはん, じゃがいも, パン粉, 小麦粉, ワタンスープ	サラダ油	776 23.4 19.3 3.2
24木	牛乳	ごはん	赤魚の竜田揚げ 大根のそぼろ煮 すまし汁 りんご	赤魚,鶏肉, 絹ごし豆腐, かつお節	牛乳, だし昆布	にんじん, 糸みつば	しょうが,ごぼう, だいこん,えだまめ, 干し椎茸,りんご	ごはん, でん粉, 上白糖	サラダ油	791 32.7 19.5 2.2
25金	牛乳	麦ごはん	大豆と小魚のごまがらめ グリーンサラダ チキンカレー	かえり煮干し, だいず, 鶏肉, いんげん豆	牛乳, チーズ, スキムミルク	にんじん, ブロッコリー	えだまめ,キャベツ, きゅうり,玉ねぎ, にんにく, グリーンピース, りんごピューレ	ごはん, 米粒麦, パン粉, 小麦粉, じゃがいも	アーモンド, ごま, サラダ油	913 30.7 24.2 2.6
28月	牛乳	ごはん	大学芋(3個) 豆もやしのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐, 豚肉, みそ	牛乳	にんじん, にら, ごまつな	小粒大豆もやし, 干し椎茸,ねぎ, しょうが, にんにく	ごはん, さつまいも, 上白糖, きび砂糖, でん粉	ごま, ごま油, サラダ油	836 31.3 21.7 4.3
29火	牛乳	ごはん	鯖の塩焼き ひじきとごぼうのいり煮 白菜と油揚げの味噌汁 ヨーグルト★	さば,みそ, さつまいも, かつお節, 油揚げ, 木綿豆腐	牛乳, ひじき, だし昆布, 煮干し, ヨーグルト	にんじん	ごぼう,コーン, はくさい,ねぎ, こんにゃく	ごはん, 上白糖	サラダ油	826 37.0 22.7 2.8
30水	牛乳	横割り丸パン	ハンバーグのケチャップソース 海藻サラダ コンスープ	鶏肉,豚肉, パラベーコン	牛乳,こんぶ, とさかのり, わかめ, スキムミルク	にんじん, パセリ	きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ,コーン	横割り丸パン, 上白糖, じゃがいも, パン粉	バター, サラダ油	824 33.9 26.6 4.9